

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vormittag	09:00					
	10:00	10:15 - 11:00 Funktionsgymnastik Siggi	10:15-11:15 BBP Nadja	10:15-11:00 Funktionsgymn Siggi	10:15 - 11:15 Body Fit & Fun Nadja	10:15 - 11:00 Funktionsgymn Siggi
Nachmittag/Mittag	11:00	11:15 - 12:00 Stretch Fit Helmut		11:15 - 12:00 Stretch Fit Helmut		11:15 - 12:00 Stretch Fit Helmut
	12:00					14:00-15:00 WSG Martina
Abend	17:00	17:30 - 18:30 Pilates ² Martina	17:15 - 18:15 Belegt v. Thornplussport Helge			17:30 - 18:30 Belegt von Thornplussport** Helge
	18:00	18:30 - 19:30 BBP Nadja	18:30 - 19:30 Step Sandra	17:30 - 18:30 Uhr Zumba Gold Manuela		18:30 - 19:30 Belegt von Thornplussport** Helge
	19:00	19:30 - 20:30 Mental Balance Ute	19:30 - 20:30 Indian Balance Sandra	19:00 - 20:00 Body Fit mit Fun Nadja	19:00 - 20:00 Stretch Fit Helmut	Belegt von Thornplussport
	20:00					
	21:00					

*Kurs findet in der Halle der LES statt

** Kursstart bei Kursleiter erfragen

BBP: Gruppendynamisches Muskelsdauertraining mit speziellen Übungen zur Straffung von Bauch, Beinen und Po.

Mental Balance:

Mit Übungen aus Chi-Gong und Zen-Gymnastik werden Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn für ein bessere Körperwahrnehmung trainiert.

Eine Entspannungsphase schließt die Einheit ab.

Rückenschule:

Bei der Rückenschule werden bestimmte Bewegungsabläufe des Rückens, sowie spezielle Entspannungstechniken gelernt.

Um seinen eigenen Rücken besser kennenzulernen und die Wirkung von Belastungen besser zu verstehen,

wird der menschliche Körper genau besprochen.

Stretch Fit / Strecht & Relax

Diverse Dehnübungen für mehr Beweglichkeit im Alltag

Funktionsgymnastik

Der Begriff Funktionsgymnastik umfasst die Durchführung von Bewegungsübungen, die auf die Funktion des Körpers abgestimmt sind. Die Organfunktion

bleibt jedoc h nur erhalten, wenn sie ständigen Reizen unterliegt. Durch ausgewählte Dehnungs-, Kräftigungs-, Mobilisations-, Gleichgewichts- und Lockerungsübungen

kann die körperliche Leistungsfähigkeit wiederhergestellt bzw. erhalten und verbessert werden, um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden und Verletzungen zu minimieren.

Um das Entstehen muskulärer Dysbalancen zu verhindern, sollten besonders die zur Verkürzung neigenden Muskeln gedehnt und die zur Abschwächung neigenden Muskeln gekräftigt werden.

WSG/WSG - Prävention:

Wirbelsäulengymnastik, gezielte Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den gesamten Rumpf. Prävention wird von der Krankenkasse bezahlt.

Zumba Gold: Eignet sich für Fitness Einsteiger, Senioren, Schwangere Frauen bis zum 7. Monat, Personen mit Rücken und Gelenkproblemen, und Personen mit Bluthochdruck!

Dieses Programm ist speziell für diese Personen aufgebaut, denen eine normale Zumba[®] Einheit zu anstrengend ist.

Body Fit mit Fun Dieses Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination soll Spaß machen und euer Wohlbefinden steigern!

Nach der anschließenden Entspannungsrunde startet ihr perfekt in den Tag.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Unterstützend werden kleine Hilfsmittel wie Bälle, Bänder oder Pilates-Rolle eingesetzt.

Step

Schrittkombinationen rund um und über den Step garantieren für Abwechslung im Ausdauerbereich.

Indian Balance

Indian Balance kombiniert traditionelle, indianische Techniken mit modernen Bewegungs- und Atemübungen, um die Körperenergien und den Geist perfekt aufeinander abzustimmen

*Kurs findet in der Halle der LES statt

** Kursstart bei Kursleiter erfragen